

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合だより

2013
12

第77号

お酒の基本

飲むならこれだけは知っておこう!

まだ間に合います!!

特定保健指導を受けましょう

おいしいダイエットレシピ
水菜の雪見椀

お酒は
ほどほどが
ちょうどいい

Contents

お酒の基本	2
特定保健指導を受けましょう	4
整骨院・接骨院でのすべての施術に 保険が適用されるわけではありません	6
扶養状況確認調査 ご協力ありがとうございました	8
退職後の医療保険制度	10
年金情報がインターネットでわかります	12
住宅ローンの利息を減らす2つの方法	13
障害共済年金、いつ請求	14
医療費ダイエット	15
くらしに健康エッセンス	16
ぶらり温泉手帳	18
季節の健康TOPICS	19
災害時の健康管理	20
おいしいダイエットレシピ	21

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

お酒の基本



飲むならこれだけは知っておこう!



酔っ払い
どひんどひんや...



アルコールで
脳の神経が麻痺状態に

アルコールは胃や小腸から吸収されると、肝臓で分解され、分解しきれなかった分は血流にのって全身を巡り、再び肝臓に戻って分解されます。アルコールが全身を巡る際、脳に達すると、神経細胞は麻痺した状態になります。これが酔った状態です。



お酒が抜けるまで
どのくらいかかる？



ビール中びん1本だと
約3時間
(体重60kgの男性)

アルコールを完全に分解するまでの時間は、個人差はありますが、純アルコール20g程度の酒量だと、体重60kgの男性で約3時間かかります。一般的に、分解速度は肝臓の大きさに比例しており、体の小さな人より大きな人、女性より男性のほうが速いといわれています。



いろんな種類の
お酒を飲むと
悪酔いする？



お酒の種類は
関係ありません

いろいろな種類のお酒を飲むことが悪いのではなく、ついつい飲みすぎてしまうことが悪いのです。

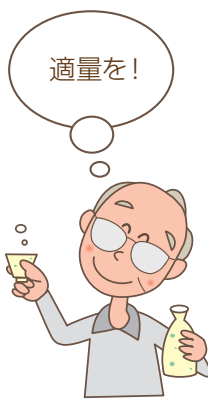


大量のお酒を
飲み続けると...？



さまざまな悪影響が
起こります

大量の飲酒を続けると、脂肪肝、肝硬変といった肝機能障害はもちろんのこと、胃炎、脾臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓疾患、脳血管障害、がんなど、さまざまな生活習慣病を引き起こします。また、アルコール依存症になるリスクが高まります。お酒の飲みすぎで病気になるないように、日ごろの飲酒を適量に保ちましょう。



適量って？



純アルコールで
1日平均20g程度

厚生労働省が推奨する「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールにして1日平均約20gとしています。女性や高齢者等はさらに少ないほうがよいでしょう。

 ビール 中瓶1本 (500ml) 200kcal	 焼酎 0.6合 (110ml) 161kcal	 日本酒 1合 (180ml) 196kcal
純アルコール 20g		
 缶チューハイ 1.5本 (520ml) 297kcal	 ウィスキー ダブル1杯 (60ml) 142kcal	 ワイン 1/4本 (180ml) 131kcal

各種アルコール飲料それぞれの20g相当量を示しています。全てを合算した量が20gではありません。

純アルコール量=飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

平成24年度 大阪市職員共済組合員の検診結果 ～肝機能検査～

40歳以上の組合員の 肝機能の平均値

男性はすべての年代で、「 γ -GT」
が基準値より上回っています。

深刻な疾患を招く前に、ふだんの
飲酒習慣を見直してください。

男性		40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60歳～	
肝機能	GOT(AST)	31U/L未満	24.8	25.8	26.0	26.0	25.4
	GPT(ALT)	31U/L未満	29.1	28.8	27.7	26.0	24.6
	γ -GT(γ -GTP)	50U/L未満	55.1	63.8	65.8	61.9	58.2
女性		40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60歳～	
肝機能	GOT(AST)	31U/L未満	18.7	19.9	21.5	23.4	23.9
	GPT(ALT)	31U/L未満	15.4	16.6	18.8	21.0	20.7
	γ -GT(γ -GTP)	50U/L未満	22.2	25.4	31.5	32.5	27.4

健康を害さない飲み方の提案

適正飲酒10カ条

ふだんからのお酒の飲み方が大切です。ポイントは「**お酒と上手につきあうこと**」です。

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人(ひと)への 無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典:公益社団法人アルコール健康医学協会



利用料
無料

まだ間に合います!!

特定保健指導を受けましょう



急がなきゃ!

メタボ予防・解消の今年度ラストチャンス!!
専門家による個別指導(10,000~35,000円相当)が
無料で受けられます。
特定保健指導の対象になった人は今すぐ申し込みを!!

●ご利用には申し込みが必要です●

申込方法

組合員:利用案内が届いたら、その案内にある委託業者に直接電話してください。

被扶養者:利用券が届いたら、冊子「特定健診・特定保健指導のご案内」(6月送付済み)または当組合ホームページより医療機関を選択してご利用ください。

※ご利用できる医療機関はホームページで随時更新中。

申込期限

初回指導が平成26年3月31日までに終わるよう、お申し込みください。

特定保健指導のプログラム内容

特定保健指導には生活習慣病のリスクの程度にあわせて2つのプログラムがあり、リスクが出現し始めた方には「動機付け支援」、リスクが重なり始めた方には「積極的支援」が提供されます。

なお、いずれの場合も無料(動機付け支援1万円相当、積極的支援3.5万円相当)でご利用いただけます。

動機付け支援

(生活習慣病のリスクが中程度)

① 専門家と面接

計画実施

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

② 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

積極的支援

(生活習慣病のリスクが高い)

① 専門家と面接

計画実施

目標を設定し、何を実践するか計画を立てます。

② 複数回の継続支援

計画の実行期間中、面接・電話・メール等(いずれか選択)により専門家のサポートを受けることができます。

③ 評価

6カ月後、目標が達成されているかを評価します。

健診結果を見れば一目瞭然

これが特定保健指導の効果!

特定保健指導を利用したことがある人とない人を比較すると、利用したことがある人は、さっそく、次の年の健診結果で多くの検査項目の数値が改善されていることがわかります。反対に、特定保健指導を利用しなかった人は、血圧やHbA1cでは悪化が見られました。

■当組合の平成23年度に特定保健指導の対象になった男性の健診結果推移

※赤字は基準値外にある数値。

検査項目		過去の利用歴あり・平成23年度も利用あり (257人)		対象になるも1度も利用なし (1,669人)	
		平成23年度	平成24年度	平成23年度	平成24年度
身体測定	体重 (kg)	78.8	78.0 (改善)	78.3	78.2
	BMI	26.9	26.7 (改善)	26.6	26.6
	腹囲 (cm)	91.7	90.6 (改善)	91.6	91.3
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	133.4	133.1	133.6	134.4 (悪化)
	拡張期血圧 (mmHg)	84.1	84.9	84.1	85.2 (悪化)
脂質	中性脂肪 (mg/dl)	180.4	154.6 (改善)	201.3	191.8
	HDL (mg/dl)	52.3	54.3 (改善)	52.1	53.0
	LDL (mg/dl)	130.5	128.7 (改善)	134.6	131.8
肝機能	GOT (AST) (U/L)	26.7	25.0 (改善)	26.8	27.0
	GPT (ALT) (U/L)	33.3	30.0 (改善)	33.7	32.8
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	59.3	53.6 (改善)	76.3	73.8
血糖	空腹時血糖 (mg/dl)	94.4	95.8	97.6	98.3
	HbA1c (%)	5.23	5.19 (改善)	5.23	5.26 (悪化)
問診	喫煙率 (%)	23.0	20.2	42.3	41.1

喫煙率が高い水準で推移しています。

ほとんどの検査項目で改善が見られました。

一部の検査項目で悪化が見られました。

注1)平成20年から平成24年の健診結果が追跡でき、一定の条件を満たした者を分析。

注2) (改善) (悪化) は統計的に有意であったもの。

特定保健指導は、専門家と一緒に生活改善に取り組めるから

- 無理なく続けられる!
- 効果を得やすい!

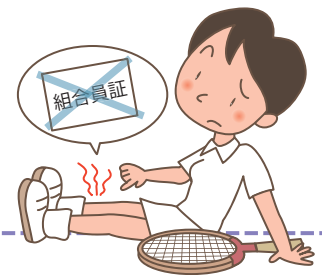
●お問い合わせ：大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7597●

もう一度、確認しましょう!

整骨院・接骨院でのすべての施術に 保険が適用されるわけではありません

次のような場合は保険適用となりません。(全額自己負担となります。)

- 日常生活による疲れや肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛の場合
- 打撲、捻挫、挫傷で同一部位の治療を外科、内科、整形外科等で受けながら、同時に整骨院等にもかかっている場合
- 打撲、捻挫が治った後の漫然とした施術、マッサージ代替りの利用の場合
- とくに症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術の場合
- 仕事上や通勤途上に起きた負傷の場合



当共済組合の現状

～他の指定都市職員共済組合と比較して～

組合員1人当たり
年間療養費

第1位

きわめて
高い!

8,149円

組合員1人当たりの年間療養費は、他の共済組合が1,894～4,979円であるのに対し、当共済組合は8,149円と突出して高く、もっとも低い札幌市の4.3倍に上ります。

療養費支給申請書1件当たり
平均単価

第1位

もっとも
高い!

5,040円

1件当たりの平均単価は、他の共済組合と比較してそれほど大きな差はないものの、当共済組合がもっとも高くなっています。

組合員1人当たり
年間件数

第1位

突出して
高い!

1.6件

組合員1人当たりの年間件数は、他の共済組合が0.5～1.1件であるのに対し、当共済組合は1.6件と突出して高くなっています。

当共済組合は、整骨院・接骨院での柔道整復師による施術に対する給付が、他の共済組合に比べてとりわけ多い状況にあります。こうしたなか、本来なら保険が適用されない施術に対する給付は、共済組合のさらなる財政悪化を招く原因になりかねません。

療養費の適正化について、引き続き、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

指定都市職員共済組合等の柔道整復師等にかかる療養費の現況比較

(平成24年度実績)

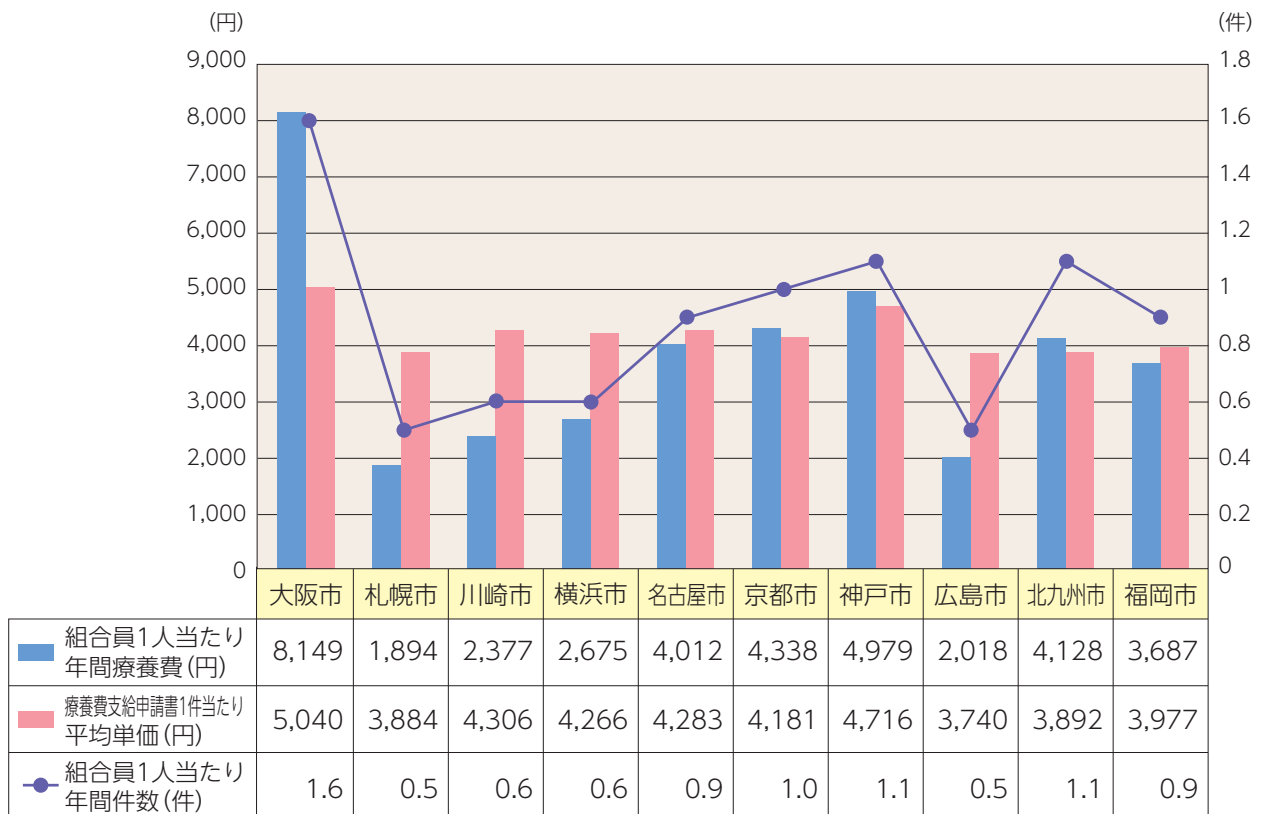
下のグラフは、組合員1人当たりの年間療養費と療養費支給申請書1件当たり平均単価、組合員1人当たり年間件数を示したものです。

どの数値も大阪市がもっとも高く、組合員1人当たりの年間療養費および件数は他の共済組合と比較して突出しています。その組合員1人当たりの年間療養費は、もっとも少ない札幌市の約4.3倍になっています。



1人当たり年間療養費(円)
1件当たり平均単価(円)

1人当たり年間件数(件)



柔道整復師の不正請求を防ぐ観点から、施術箇所や施術内容などについて、当共済組合および委託業者（ガリバー・インターナショナル(株)）から照会が届く場合があります。

必ず回答していただきますようお願いいたします。

また、長期にわたり継続して施術を受けている人および重複受診している人は、当共済組合より照会文書を送付したり、領収書の提出を求める場合があります。

お問い合わせ：医療給付係 ☎06-6208-7591～3

共済 FAQ

Q 「検認」って何をするの？

A 「検認」とは、被扶養者として認定された後も継続して被扶養者要件を満たしているかどうかを審査・調査することです。共済組合が年度ごとに定める対象者に、調査票や証明書類の提出を求め実施します。

Q なぜ「検認」をするの？

A 被扶養者は掛金(保険料)を負担することなく、医療等の給付を受けることができます。しかし、本来、被扶養者に該当しない人を認定してしまうと、共済組合は必要のない給付や、加入者数に応じて計算される高齢者医療制度への負担金を余計に負担したりすることになります。これらは、共済組合の財政悪化を招き、最終的には、組合員の掛金の上昇や加入者全員に対するサービスの低下につながる要因になります。こうしたことを未然に防ぐためにも、「検認」を行う必要があるのです。

●平成25年度の実施状況●

調査対象者 基準日時点で資格がある、下記以外の被扶養者

- ①配偶者・子・孫
- ②平成24年度扶養状況確認調査(検認)を受けた者
- ③平成25年4月1日以降に被扶養者として認定された者

※ただし、上記①②に該当する場合でも、当組合で扶養状況確認調査(検認)が必要と認めた者は含む。

書類不備例

- ・世帯員数や続柄が確認できない住民票
- ・収入に関する証拠書類不足

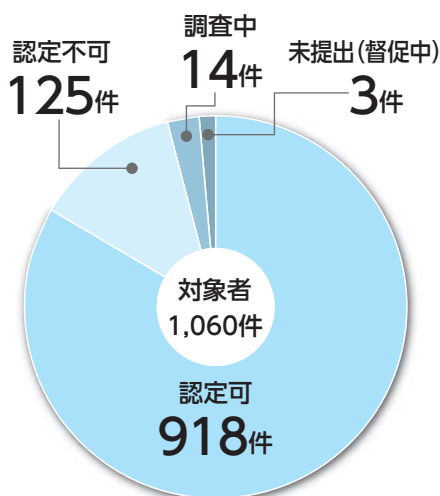
認定不可事例

- ・収入超過(遺族年金、個人年金などの把握もれ)
- ・夫婦相互扶助による収入超過(扶養に入っていない方の収入把握もれ)
- ・送金不足(対象者の収入に満たない送金)

仕送り実態、生計維持関係に疑義がある送金事例(別居扶養の場合)

- ・送金日当日に対象被扶養者の通帳から同一店舗で同額が引き出されている
- ・組合員の所得水準から見て著しく高額な送金が行われている

調査結果 (平成25年10月末現在)



ご協力ありがとうございました

検認

今年7月、被扶養者が加入資格を満たしているかを調査する「扶養状況確認調査(検認)」を実施しました。調査対象となったみなさんには、ご協力いただきありがとうございました。

検認時の必要書類は必ず保管しておいてください

検認時に必要な書類がそろっていないと、被扶養者の資格が取り消される場合があります。とくに、被扶養者の収入に関する書類や仕送りを証明する書類などは、大切に保管しておきましょう。

◆収入に関する書類

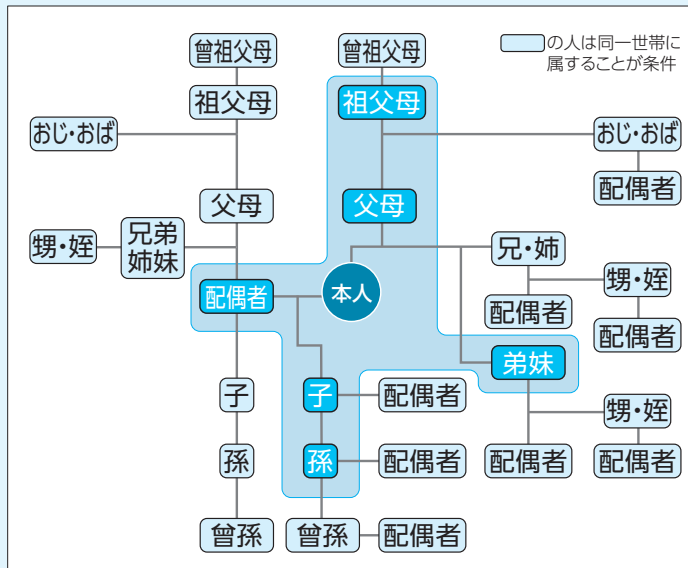
確定申告書類一式、年金決定通知書、年金改定通知書、年金振込通知書、給与明細書など

◆経済的援助に関する書類(別居扶養の場合のみ)

金融機関の振込票、振込履歴の記載がある預金通帳など



●被扶養者の範囲図



●被扶養者にかかる収入の種類(一例)

給与収入	給与、賞与、アルバイト代、手当など (交通費を含む総収入)
年金収入 (老齢・障害・遺族)	国民年金、厚生年金、共済年金、恩給など (厚生年金基金等の企業年金や、国民年金基金等 による収入も含む)
失業給付金	雇用保険制度等による失業給付の基本手当など
傷病手当金 出産手当金	健康保険組合等から資格喪失後に給付される傷 病手当金・出産手当金など
事業収入	自営業による収入など (経費も含む総額)
不動産収入	不動産の貸付けによる収入など (経費も含む総額)
利子・配当収入	預金利子、株式配当など
その他収入	生命保険契約等に基づく個人年金保険、謝礼等で 継続的に得られるものすべて

あなたのご家族は？

当共済組合の被扶養者認定基準

組合員の収入により生計を立てている下表の範囲の扶養家族が被扶養者になれます。被扶養者になれる人には一定の条件があります。

●被扶養者になれる人の範囲表

①組合員と同居していても別居していてもよい人
(左図の青色の枠内の人)

配偶者(内縁関係も可)、子、孫、弟妹、父母、祖父母

②組合員と同居していることが条件になる人

①以外の3親等内の親族、組合員の内縁関係にある配偶者の父母および子、ならびに当該配偶者死亡後のその父母および子

他の健康保険または船員保険等の被保険者になれる人(適用事業所に使用される人)は、被扶養者にはなりません。

また、個人事業者は、独立して事業を営むことで生計を維持しているため、原則として被扶養者にはなりません。

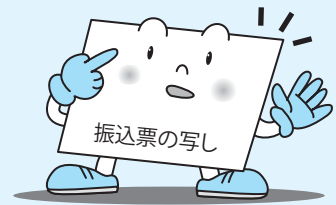
■収入条件

事実発生日以後、将来に向かって1年間に見込まれる当該被扶養者の恒常的な収入すべてを対象とし、交通費等を含む総額が130万円(月額108,334円、日額3,612円)未満であること。

ただし、障害年金受給者または60歳以上の公的年金受給者は180万円(月額150,000円、日額5,000円)未満であること。

ポイント! 別居扶養に関する経済的援助基準

別居扶養の場合は、認定対象者の収入額が、最低必要年額65万円(130万円の半分)のいずれかが高いほうを上回る額を、認定対象者の生活を維持するための経済的援助として組合員が金融機関等を介して送金していることが必要であり、金融機関の振込票の写しや送金記録のある預金通帳の写し(送金日、金額、送金者または受取人氏名が記載されたもの)など客観的に事実確認できる書類が必要です。

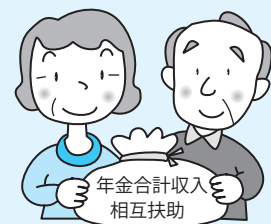


ポイント! 夫婦相互扶助の考え方

認定対象者に配偶者がいる場合は、夫婦間における相互扶助義務が他の親族における相互扶助義務より優先します。また、どちらか一方の収入が収入限度額を超えていなくても、2人の合計収入が2人それぞれの収入限度額を合算した額を超える場合には、被扶養者として認定できません。

例 父65歳 収入200万円(年金含む) } 母の合計収入320万円
母59歳 収入120万円(年金なし)

父の収入限度額は180万円 } 母の収入限度額は310万円
母の収入限度額は130万円



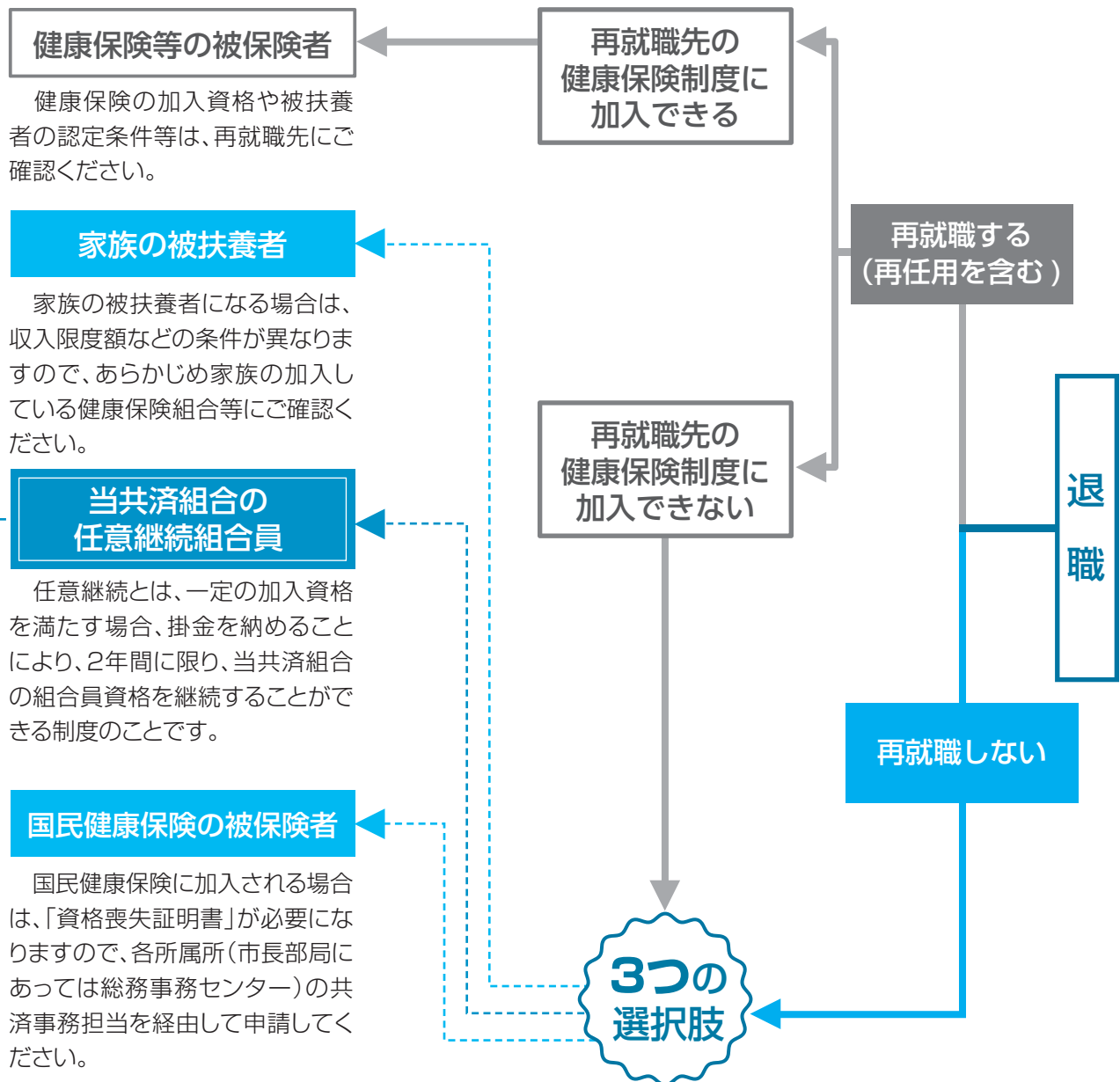
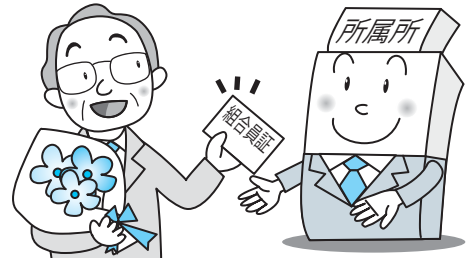
●2人の合計収入が2人の収入限度を超えるため、双方とも被扶養者になれません。●

お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

退職後の医療保険制度

組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて共済組合の資格を失います。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することとなります。

退職後、現在お持ちの組合員証・被扶養者証等は使用できなくなりますので、**必ず所属所へ返却してください!!**



お問い合わせ:医療給付係 ☎06-6208-7591~3

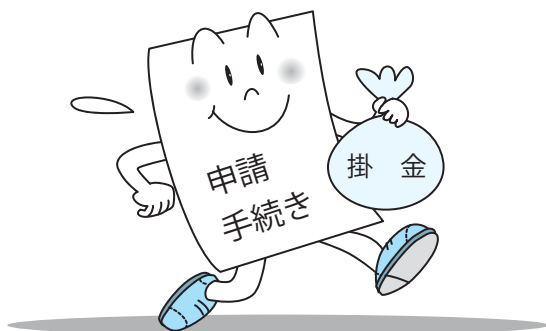
任意継続 よくあるお問い合わせ Q&A

Q 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

A いいえ。任意ですので、必ずではありません。退職日の翌日から再就職し、他の健康保険組合等に加入する場合や家族の扶養に入る場合、国民健康保険に加入する場合は任意継続の手続きはできません。

Q 申請手続きの期限はいつまで？

A 退職日の翌日から19日以内に任意継続の申請をし、掛金を振り込んでいただきます。



Q 申請期限をすぎると手続きはできないのですか？

A 地方公務員等共済組合法第144条の2の規定によりできません。

Q 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得？

A 個人でそれぞれ異なりますので、ご自身でご確認ください。年金、任意継続の掛金と同様、国民健康保険の保険料も変動しますので、都度、比較してご検討ください。



任意継続掛金の算出方法

※平成26年度の掛金率は未定です。

短期任意継続掛金 = 掛金算定の基礎となる給料月額 × 掛金率 (平成25年度は150.75/1000)

介護任意継続掛金 (40歳以上の組合員のみ) = 掛金算定の基礎となる給料月額 × 掛金率 (平成25年度は15.75/1000)

掛金算定の基礎となる給料月額

次の①、②のうちどちらか低いほうになります。

①退職時の給料月額

②全組合員の平均給料月額

毎年1月1日における全組合員の平均給料月額が、次年度4月1日から適用されます。

※平成25年度の平均給料月額は301,000円。

※平成26年度は未定です。

●掛金計算例

平成25年11月30日に退職した組合員が任意継続した場合の1カ月当たりの掛金額

※退職時給料月額が400,000円の場合

短期 301,000円×150.75/1000=45,375円

介護 301,000円×15.75/1000=4,740円

掛金合計 45,375円+4,740円=50,115円

退職予定のみなさん必見です!

共済年金の加入記録や年金見込み額など 年金情報がインターネットでわかります

組合員または組合員であった方(61歳以上の方、退職共済年金を受給されている方は除く)は、ご自宅のパソコン等からインターネットを利用して、ご自身の公務員共済年金の加入期間、給料および期末手当等の記録、将来の年金見込み額、掛金納付額を確認することができます。



「地共済年金情報Webサイト」にアクセス

まずはユーザーID・パスワードの発行手続きを

ご自身の年金情報は「地共済年金情報Webサイト」で確認することができます。

ただし、ご利用にあたっては、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスし、事前にユーザーID・パスワードを取得していただく必要があります。

まず、「地共済年金情報Webサイト」でユーザー

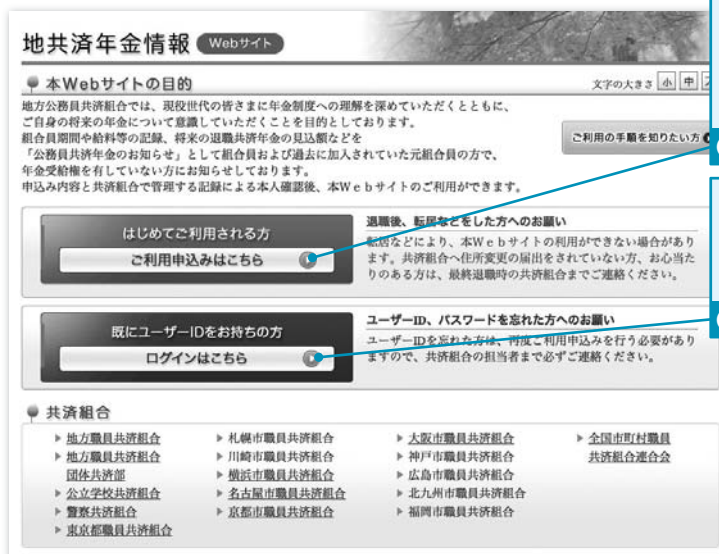
ID・パスワードの取得申請についての手続きをしてください。なお、ユーザーID・パスワードが発行されるまでに**1~2カ月程度**かかります。

手続きの際、職員番号および基礎年金番号の入力が必要となりますので、「地共済年金情報Webサイト」にアクセスする前にご確認ください。

地共済年金情報Webサイト

地共済年金情報

検索



ユーザーID・パスワードを取得する場合

画面の指示に従って、ユーザーID・パスワードの取得申請を行ってください。1~2カ月後に、「ユーザーID・パスワード通知書」がご指定の住所に郵送されます。

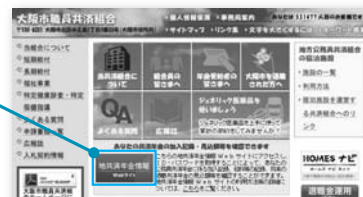
●ここをクリック

「ユーザーID・パスワード通知書」が届いたら

画面の指示に従って操作すると、ご自身の年金情報がご覧になります。

●ここをクリック

当共済組合の
ホームページ
からもアクセ
スできます



注意 事項

- ユーザーID・パスワードは、申請時に入力いただいた情報と当共済組合の保有情報が一致した場合にのみ発行します。
- 「地共済年金情報Webサイト」の利用可能な時間帯は6時から24時までです。
- 基礎年金番号が当共済組合に登録されていない方は、本サービスを利用できない場合があります。該当される方は、当共済組合までご連絡ください。
- 職員番号および基礎年金番号が変更になった場合や、退職した場合、ユーザーID・パスワードは失効となります。再度、ユーザーID・パスワードの取得申請を行ってください。

退職予定のみなさんへ

ご自身の退職共済年金の見込み額等の確認は、「**地共済年金情報Webサイト**」で行ってください。

※当共済組合から年金額の試算書は送付しません。

お問い合わせ:大阪市職員共済組合 庶務係 ☎06-6208-7541

早ければ早いほど有利!

住宅ローンの利息を減らす 2つの方法!

現在、みなさんにお借り入れいただいている共済組合の住宅貸付金の金利は2.66% (介護貸付金2.40%、災害貸付金2.22%) と民間の金利に比べて高い利率設定となっており、お支払いいただく利息も高額になっています。支払利息を減らすためには、次のような方法が効果的です。ぜひご検討ください。

※共済組合の貸付利率は、総務省の通知により財政融資資金預託金利 (政府の資金運用部に預託された郵便貯金や厚生年金などの公的資金に適用される金利) を基準に設定しているため、上記利率が下限となっています。

民間の金融機関に 借換えをする!

現在、共済組合で借りている住宅ローンを金利の低い民間の金融機関へ借り換えることで支払利息を減らすことができます。共済組合では組合員のみなさんが有利な利率で融資を受けられるように、複数の民間金融機関と提携していますので、借換えの際のご利用をぜひご検討ください。

モデルケース

残高500万円 返済残期間10年
月賦返済額が47,500円の人
金利0.725%の金融機関に借り換えた場合…

借換えしないときの返済総額 約570万円

借換えしたときの返済総額 約534万円



約36万円
減額

※保証料等の借換え諸費用は15万円として試算しています。
金額はあくまで参考であり、借換え先金融機関の金利や返済期間、月賦返済額等によって返済総額は変わってきます。また、金融機関の審査条件により借り換えできない場合もありますのでご注意ください。

貸付金を繰上返済する!

毎月の返済とは別に、任意の金額を繰り上げて返済することができます。

一括で貸付金を全額返済できなくても、まとまったお金ができたときにコツコツと一部ずつでも繰上返済するだけで、最終的に支払う利息は大きく変わってきます。

モデルケース

残高300万円
月賦返済額が27,000円の人
50万円を一部返済した場合…

一部返済しないときの
返済総額 約345万円

一部返済したときの
返済総額 約330万円



約15万円
減額

※残高が多い人、毎月の返済額が少ない人ほど、減額される金額は大きくなります。この機会にぜひご検討ください。

借換えや繰上返済は早ければ早いほどオトクです。共済組合への手続きはとても簡単ですので、この機会にぜひご検討ください。

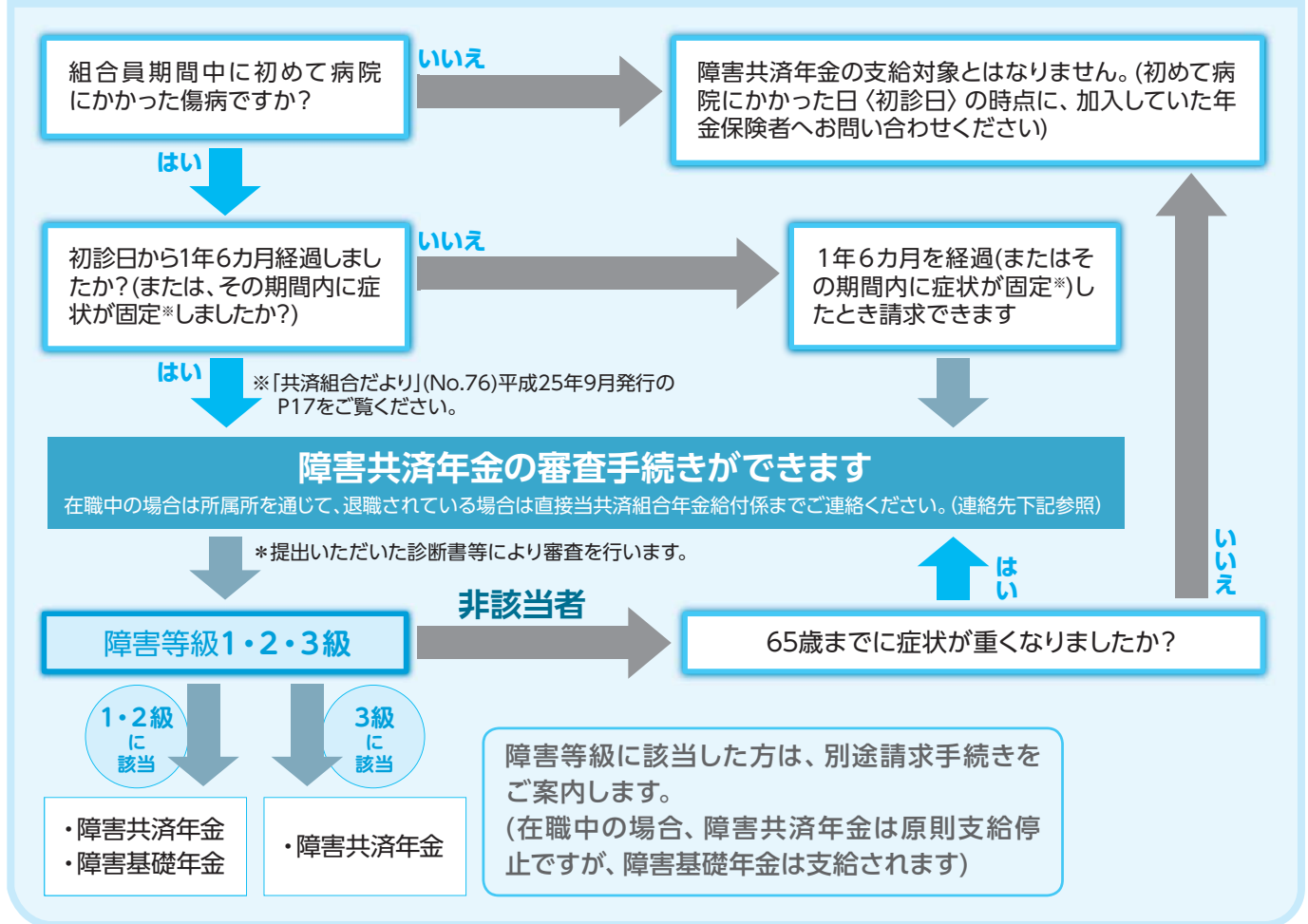
お問い合わせ: 庶務係 ☎06-6208-7596

障害共済年金、いつ請求？

「共済組合だより」(No.76)で「障害共済年金」の支給要件等についてお知らせしましたが、組合員である間に初めて病院にかかれたケガや病気により、障害状態が1級から3級の障害等級になったときに支給されます。(1級・2級の場合には国民年金の障害基礎年金も支給されます)

●障害共済年金は、下記のような流れで決定されます。

障害共済年金決定までのフローチャート



◎障害等級1級～3級の状態とは、基本的には次のような状態をいいます。

1級

長期にわたる安静を必要とする病状で、他人の介助を受けなければ、ほとんど自分のことができない状態

2級

長期にわたる安静を必要とする病状で、必ずしも他人の助けを借りる必要はないが働くことが困難な状態
●人工透析療法を受けている場合など

3級

働くことに支障があったり、働くために何らかの制限を加えることが必要な状態
●ペースメーカーを装着した場合など

お問い合わせ：年金給付係 ☎06-6208-7547～9

◎障害審査連絡先

市長部局 ▶ 人事室管理課	06-6105-2062
交通局 ▶ 職員部厚生課(福利)	06-6585-6302
水道局 ▶ 総務部職員課(厚生)	06-6616-5444
病院局 ▶ 総務部・企画部・総合医療センター勤務の組合員 総務部職員課(給与・厚生)	06-6929-3604
▶ 十三市民病院勤務の組合員 十三市民病院管理課(庶務)	06-6150-8023
▶ 住吉市民病院勤務の組合員 住吉市民病院管理課(庶務)	06-6681-9924

大病院への「紹介状なし」受診は
コストアップ!

今日から始める
医療費ダイエツト

初診はまず「かかりつけ医」へ

医療機関の規模による役割の違い

「大きいから安心」と思われがちな大学病院などは、重篤かつ高度な医療を行うところです。日常の初期的な診療は、近くの診療所などでみてもらいましょう。大病院にかかるのと比べて待ち時間は短く、かかりつけにしておけば、体質やこれまでの病歴なども把握してもらえるため、それらをふまえて、しっかりみてもらうことができます。また、さらに詳しい検査や専門的な治療等が必要な場合は、ふさわしい病院を紹介してくれます。なお、紹介状を書いてもらうには費用が必要です(健康保険適用)。

200床以上の大病院を「紹介状」を持たずに受診すると、特別料金が加算されてしまうことがあります。

「紹介状なし」の受診には特別料金を加算

	初診料 (健康保険適用)	+	特別料金 (全額自己負担)	=	自己負担額 (3割負担の場合)
診療所や 200床未満の病院			なし		810円 (初診料自己負担分)
200床以上の病院	2,700円 [810円]		+α		810円 (初診料自己負担分) + α (特別料金)
500床以上の病院※	2,000円 [600円] 700円		病院によって異なる (平均2,000円) 8,000円を 超えることも…		1,300円 (初診料自己負担分 600円+700円) + α (特別料金)

[]内は自己負担額(3割負担の場合)

該当する病院に紹介状なしで受診すると、保険適用部分が2,000円に引き下げられ、差額の700円は自己負担となります。(病院によっては一部例外がある場合もあります)

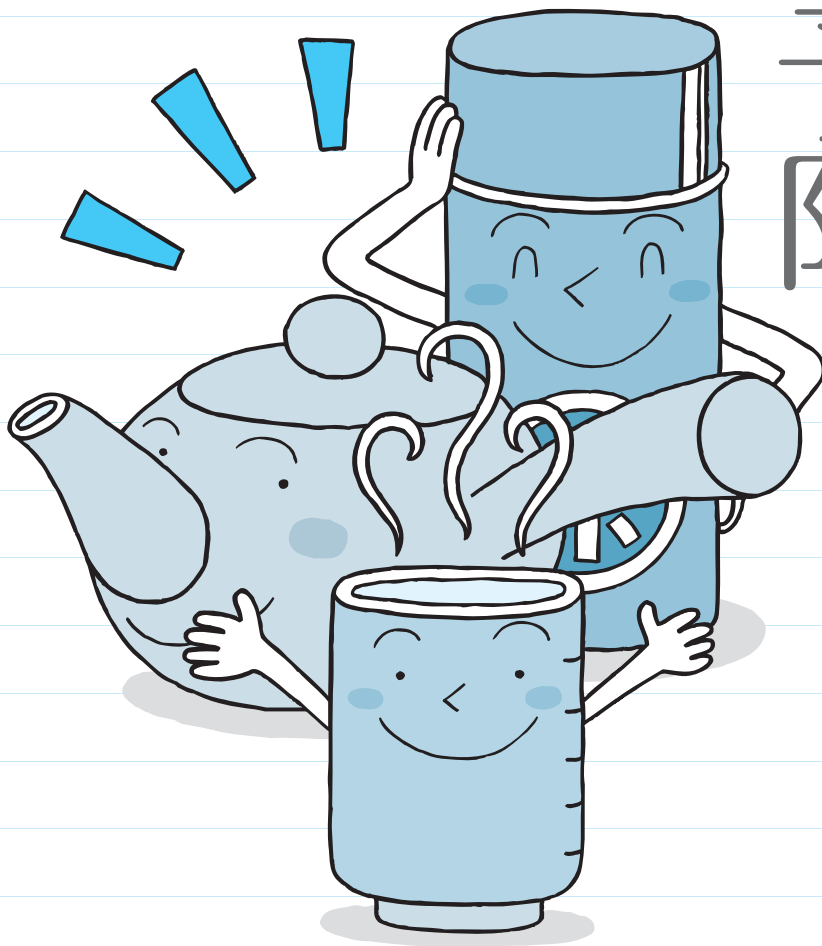
※対象となるのは、高度な医療を提供する大学病院などの「特定機能病院」と地域の医療機関からの紹介患者を受け入れ地域医療の後方支援を行う500床以上の「地域医療支援病院」のうち、ほかの医療機関から紹介されてくる患者が少ない、あるいは逆に小さな規模の医療機関へ患者を紹介することが少ない医療機関

Column コラム | セカンドオピニオン

セカンドオピニオンとは、納得できる治療を受けるために主治医以外の医師の意見を求めることです。勝手な判断で同じ病気で複数の病院にかかる、その都度初診料がかかったり、診察や検査が重複するため、医療費にも体にも余計な負担がかかります。セカンドオピニオンを正しく求めれば、診察や検査が重複することはありません。

セカンドオピニオンの求め方

- 1 主治医に「セカンドオピニオンをとりたい」と伝える
- 2 紹介状、検査データなどを用意してもらう
(データ等の提供費用が必要。健康保険適用)
- 3 紹介先では「セカンドオピニオンのための受診」と伝える(受診は自費診療となることが多い)



緑茶でカゼやインフルエンザを予防

日本人に昔から親しまれてきた緑茶には、カゼやインフルエンザを予防する効果があります。冬はカゼやインフルエンザにかかりやすい季節です。毎日の暮らしに緑茶を取り入れて、冬を元気に過ごしましょう。

冬はなぜカゼやインフルエンザにかかりやすい？

カゼやインフルエンザは、ウイルスが鼻やどの粘膜細胞に付着して体内に入り、感染を起こします。鼻やどの粘膜にはウイルスを体外へ排出するはたらきが備わっていますが、寒くて空気が乾燥する冬はこのはたらきが鈍くなり、感染しやすくなります。また、カゼやインフルエンザのウイルスは寒くて乾燥した気候を好むため、冬になると感染力が強まります。そのため、冬はカゼやインフルエンザにかかりやすいのです。

カゼやインフルエンザを予防するためには、手洗いやうがい、励行と、マスクや加湿器で鼻やどの粘膜の潤いを保って感染を防いだり、十分な休養や栄養をとって体力や免疫力を高めておくことが大切です。

緑茶の“カテキン”がウイルスをブロック!?

ここ最近、緑茶に含まれる成分の研究が進み、緑茶の渋み成分であるカテキンにカゼやインフルエンザの感染を予防する効果のあることがわかってきました。カテキンには抗ウイルス作用があり、カゼやインフルエンザのウイルスが細胞に付着するのを阻止するはたらきがあります。この作用は、インフルエンザ・ウ

イルスのA型、B型といった型に関係なくはたらくことも明らかになり、新型インフルエンザの感染予防効果も期待されています。実際、緑茶をうがいや飲用に活用している小学校では、インフルエンザに感染する児童が少ないということ。こうしたことから、カゼやインフルエンザの予防対策として緑茶が注目されています。

緑茶をくらしに取り入れて感染を予防しよう

緑茶を使ったカゼやインフルエンザの予防対策としておすすめなのが、緑茶でうがいをする。緑茶うがいが、外出後や帰宅時、のどが乾燥して感染しやすいくなる就寝前などにうがいをすると効果的です。うがいに使う緑茶は出がらしの緑茶か、ペットボトル入りの緑茶で十分です。

また、こまめに緑茶を飲むのも感染予防におすすめです。時間のあるときは急須で緑茶を入れましょう。急須で入れた緑茶のほうが、ペットボトル入りの緑茶よりカテキン成分が濃いですし、出がらしをうがいに活用できるので経済的です。さらに、ポイントを押さえれば、簡単なおいしい緑茶を入れることができます。毎日のくらしに緑茶を取り入れて、冬を元気に過ごしましょう。

緑茶でカゼやインフルエンザを予防

●緑茶うがいのやり方●



出がらしの緑茶を冷まし、容器に入れて洗面所に常備したり、水筒などに入れて携帯するか、ペットボトル入りの緑茶でこまめにうがいをしましょう。

- ① 緑茶を口に含み、1～2回クチュクチュして吐きだす。
- ② 再度、緑茶を口に含む。
- ③ 上を向いて「あー」と声を出しながら10秒ぐらいガラガラとうがいをする。
- ④ これを2～3回くり返す。

●緑茶のおいしい入れ方●

緑茶にはいろいろな種類がありますが、入れ方は同じで、茶葉の量、湯温、湯量、浸出時間を守れば、カテキン成分の濃いおいしい緑茶を入れることができます。2～3杯飲んだらうがい用にしましょう。

- ① 急須に人数分の茶葉を入れる。
- ② 適温のお湯を急須に入れ、成分を浸出させる。
- ③ 湯のみに均等に注ぎ、最後の1滴まで注ぎきる。
- ④ 2杯目以降の浸出時間は10秒ぐらいでOK。



(分量はすべて1人分)

お茶の種類	茶葉の量	湯温	湯量	浸出時間
煎茶	3g(大さじ軽く1杯)	90℃	80ml	約60秒
番茶・ほうじ茶	3g(大さじ1杯)	100℃	130ml	約30秒

※沸騰したお湯を湯のみに移してから急須に入れると約90℃になる。
※ティーバッグの入れ方も、茶葉の入れ方と同じ要領で。

「温泉で健康づくり」の巻

温泉で健康づくりにトライしませんか。温泉・環境・運動・食事の4つを組み合わせ、楽しみながら元気になりましょう。今回はワンランク上の温泉活用の紹介です。

モン吉、湯あがりに近所を散策してみようか。

えっ！いつもは、ビールを飲んでゴロゴロするのにどうしたんですか？

ううっ、それはおいしくて……温泉地は健康づくりにピッタリなんじゃ。

温泉にはいると温泉の成分や温熱効果で元気になりますもんね。

おっ、やるな。もっと知ってますよ！自然の多い環境に行くことで気分もよくなるんですよ。

その通りじゃ。さらにいうと、温泉地には景勝地などウォーキングに適した場所が多い。楽しみながら運動ができるわけじゃ。

ナマクラな博士に向いてますね。

し、失礼な。まあ、その通りなんじゃが。今回は食事も一味ちがうぞ。

どんな味ですか？

意味がちがうわい。腹八分目におさえ、酒も控えるんじゃ。

うわあ、聞くだけで健康になりそう。

温泉・環境・運動・食事の総合効果で体メンテナンス！寒い冬もパッチリ越せるぞー！

博士、今年も冬眠しないんですね……



博士のオススメ温泉健康プログラム

温泉	足湯 (15分)	運動前に利用して疲労を予防。
	温泉浴 (約20分×2回/日)	半身浴、体を浮かせる浮き身湯、軽い運動などを取りまぜる。入浴時間は、ひたいうっすら汗をかく程度にする。
環境	日光浴、空気浴、森林浴など	自然の豊かな温泉地は心身によい影響を及ぼす。疲れているときは、暖かい海辺や森林の温泉がおすすめ。
運動	ウォーキング	街並みや景色を楽しみながら体調に合わせて歩く。体力アップとリラックス効果がある。
食事	少量メニュー	短期滞在では食事による効果はむずかしいが、食べすぎないように注意する。

つからう オススメ温泉

家族で1日たっぷり楽しめる 松原天然温泉 you, ゆ〜

「ゆっくり温泉に入りたいけど、子どもが退屈して……」、そんな悩みをもつ方にオススメなのが松原市にある「松原天然温泉 you, ゆ〜」です。加温・加水なしの自慢のお湯は、有馬温泉に似た鉄分豊富な高濃度塩泉。「熱の湯」ともよばれ湯冷めしにくいので、寒い冬にぴったりです。温泉以外に、人工の炭酸泉や、トルマリン風呂（女性のみ）なども楽しめます。館内には大スクリーンのシネマルームや3000冊を所蔵する漫画ルーム、カラオケ、エステ、食事処などがあり、館内着で気軽に利用できます。大人はもちろん、子どもも楽しめる設備が整っています。再入浴ができますので、家族そろって1日ゆっくり過ごしてはいかがでしょう。



この温泉のココがすごい

- 源泉かけ流しで加温・加水なし
- 手ぶらでOK
- 映画やマンガも楽しめる

松原天然温泉 you, ゆ〜
 泉質：ナトリウム・カルシウム塩化物強塩温泉
 備考：源泉かけ流し 加温・加水なし 色：無色透明
 温度：約51.2度 pH：6.8
 効能：神経痛・慢性消化器病・冷え性など
所 大阪府松原市別所2丁目4-35 **☎** 072-333-1126
¥ 1,800円(大人) 1,000円(3歳以上) 18時以降1,000円(大人) 500円(小人) ※館内着、タオル、バスタオル貸出料金込み トルマリン風呂2,000円、サービスデーなど各種割引制度あり
時 10:00～26:00 **休** 無休(メンテナンス休館あり)
交 電車：近鉄南大阪線「恵我之荘」駅より北へ徒歩15分、地下鉄谷町線「八尾南駅」・近鉄線「河内松原駅」より送迎バスあり。車：西名阪松原インター南側 阪神高速大堀ランプ出口すぐ。

花粉飛散**前**からの 対策がベストです

これから、花粉症の人にはつらい季節がやってきます。毎年、くしゃみや鼻水に苦しみながらこの時期を過ごしてしまう人は、花粉が飛び始める前から対策を始めるのがおすすめです。



過去の傾向では、2月上旬から飛散が始まります

花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるほうが効果的です（初期療法）。そのため、花粉の飛散が始まる前に、医療機関にかかっておくことが花粉症の症状を抑えることにつながります。

スギ花粉は、例年並みであれば2月上旬から九州地方と関東・東海地方の一部地域で飛散が始まります（1月が暖冬の場合はこれより早くなり、寒冬の場合は遅くなるとされています）。飛散が早い地域では、1月中に対策を始めておくようにしましょう。

※スギ花粉の飛散量は、前年7～8月の気温と日射量に左右されます。気温が高く、雨が少ない場合は、飛散量が増加します。

花粉症の薬にも 「スイッチOTC薬」が 続々登場

これまで医療機関でしか処方されなかった医薬品が、薬局で買うことができるスイッチOTC薬（市販薬）として続々登場しています。薬のラインナップも充実していますので、薬剤師に相談して、自分に合った薬を選びましょう。

体調管理も、立派な花粉症対策の1つです



ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が悪化することがありますので、この時期は体調を万全にしておきましょう。

また、花粉の飛散が始まった後は、身の回りの花粉を減らすことも重要です。外出時は花粉が付着しにくい服装を選び、帰宅時は付着してしまった花粉をよく払ってから家に入るようにしましょう。なお、定番の対策であるマスク・うがい・手洗いは、かぜ・インフルエンザ対策としても有効です。習慣にしておきましょう。

花粉症の薬をジェネリックに変えてみませんか？

花粉のシーズンになると、薬を2～3カ月間続けて服用することも多くなります。そのため、花粉症の新薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品に変えることで、薬代が安くなり、医療機関の窓口で支払う自己負担の軽減になります。

しかし、すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。また、ジェネリック医薬品は先発医薬品と成分や効果などは変わりませんが、使用されている添加物が異なる場合がありますので、医師や薬剤師とよく相談したうえで、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。



備えはできていますか？ 災害時の健康管理

その③

ストレスのセルフチェックとセルフケア

災害時のストレスは、セルフケアによって緩和することができますが、自分自身のストレスがどの程度なのか知っておく必要があります。

I ストレスチェック表 (海上保安庁作成:JCG惨事ストレスチェックリスト)

次のリストは、惨事ストレスを体験した人がその直後から2~3カ月後くらいの間に生じることのある症状です。

■各項目の症状「あり」「なし」であてはまるほうに○をして合計得点を出します。

項目		回答	
1	よく眠れない	あり(1点)	なし(0点)
2	酒の量が増えている	あり(1点)	なし(0点)
3	憂鬱(ゆううつ)で気がめいる	あり(1点)	なし(0点)
4	涙もろくなった	あり(1点)	なし(0点)
5	イライラしやすく怒りっぽい	あり(2点)	なし(0点)
6	現場の光景が繰り返し目に浮かび、感覚がぶり返す	あり(1点)	なし(0点)
7	その事件や事故のことは考えないようにしている	あり(1点)	なし(0点)
8	悪夢を繰り返しみる	あり(2点)	なし(0点)
9	無力感や自責の念を強く感じる	あり(1点)	なし(0点)
合計			



合計点数によるあなたの現在のストレス状態は次のとおりです。

合計点数	評価
0~2点	当面問題なし(症状が変化した場合、再度チェック)
3~4点	要注意(経過観察が必要、セルフケアと職場での配慮・サポートが必要)
5点以上	要ケア(専門機関の受診が必要)

ストレス反応には個人差があります

自分自身に合ったセルフケアを見つけて、ストレスの軽減や予防に努めるようにしましょう。

II 災害時のストレス対策(セルフケア)

①職務の目標設定

今やっている仕事の意味を考え、心の状態を安定させることが必要

- 支援業務に専念
- 業務の重要性、誇りを忘れない
- 業務を見失わない
- 日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理

②生活ペースの維持

平常時であっても生活の乱れは心身の健康を乱す。非常時は意識的に生活ペースを保つようにする。

- 十分な睡眠、食事、水分
- カフェイン(コーヒーなど)、酒などをとりすぎない



③自分の心身の反応に気づく

- 心身の反応が出ているときは、休憩・気分転換を心がける。

自分だけ休んでいられないと罪悪感を感じることは自然なことだが、職員が体調を崩すとその影響がかって周囲に及ぶ。同僚とともに休憩をとるなど工夫する。

- チェックリストなどでストレスを自覚する

④一人でためこまない

- 家族・友人など、親しい人と一緒にいる時間を作る
- 職員同士でお互いのことを気遣う(こまめに声をかけ合う・お互いのがんばりをねぎらう)

⑤気分転換の工夫

深呼吸、散歩、体操、食事、入浴、音楽を聴くなど自分なりの気分転換方法を見つけておく。

休みがとれるようになったら、被災地(現場)から離れた土地へ行くことで安心感を得て、リラックスすることもよい。

(財団法人地方公務員安全衛生推進協会発行「災害時の心の健康法-セルフケアと組織対策-」から引用)